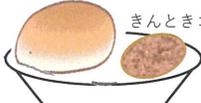
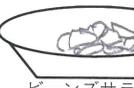
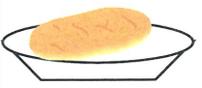
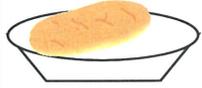


# 2026年3月 はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>2</b>  ピンク ちりドックのぐ ウインナー  コッペパン  みどり クリームシチュー	<b>3</b>  ひなあられ ししゃものてんぷら やさいのごまあえ  みどり むぎごはん  ピンク あかだしみそしる	<b>4</b>  キャベツとはるさめのあまずあえ  みどり むぎごはん  ピンク にくどうふ	<b>5</b>  ピンク ゆでやさい きんときコロッケ  まるコッペパン  みどり はくさいスープ	<b>6</b>  ビーンズサラダ てづくりふりかけ  みどり むぎごはん  ピンク にくじゃが
<b>9</b>  ピンク インドかおるきんときかきあげ  こめこパン  みどり とうふとたまごのスープ	<b>10</b>  ピンク ビビンバのぐ  みどり むぎごはん  ピンク もずくスープ	<b>11 6年生卒業おめでとう給食</b>  いちごクレープ ほうれんそうの とりのからあげ ごまあえ  みどり むぎごはん  ピンク とうふのみそしる	<b>12</b> そつぎょうしき 	<b>13</b>  いわしのしょうがに やさいのしそあえ  みどり むぎごはん  ピンク ひじきとだいずのもの
<b>16</b>  ピンク いちごジャム やさいとツナのソテー  コッペパン  みどり しろいんげんのクリームに	<b>17</b>  あじフライ やさいのこんぶあえ  ピンク むぎごはん  みどり じゃがいものみそしる	<b>18</b>  りんご ピンク あおじドレッシング かいそうサラダ  むぎごはん  みどり カレーライス	 <p><b>卒業生の皆さん 卒業おめでとうございます。</b>                      新しい門出の年に、夢や希望に胸ふくらませて                      いることでしょう。卓寝・草起き・朝ごはんを忘れずに                      健康で楽しい毎日が過ごせますように応援しています。</p> <p>今年もおいしい給食をありがとうございました。作ってくださった方や                      食べ物に、感謝しましょう。そして今年度も市内の会社からウインナーや                      ちめ団子、海苔の佃煮、キウイやヨーグルトなどをご提供いただきました。                      ありがとうございました。</p>	

## カラダはたべたものでできています ---5大栄養素のうちビタミンについて---

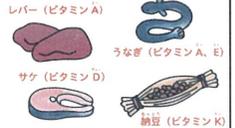
**ビタミン**は、いろいろな食べ物に少しずつ含まれている栄養素です。主に三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）がエネルギーや体を作るサポートする時に、なくてはならない栄養素です。カラダに必要なビタミンは、水に溶ける水溶性ビタミンと、油に溶ける脂溶性ビタミンのグループに分けられます。



**水溶性ビタミン**は、水に溶けやすく熱に弱い性質で、豚肉・ブロッコリーなど色の濃い野菜（ビタミンB群）に多く含まれています。料理の途中で水に流れたりこわれたりしますが、水溶性ビタミンは摂り過ぎてもおしっこといっしょに出ますので摂り過ぎることはありません。



**脂溶性ビタミン**を多く含む食べ物には、レバー（ビタミンA）・サケ（ビタミンD）うなぎ（ビタミンA,E）・納豆（ビタミンK）などがあります。油でいためると体に吸収されやすくなりますが、サプリなどで脂溶性ビタミンを摂りすぎると体によくない場合もあります。



3月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
2 (月)	チリドック (コッペパン)	ウインナー 豚肉 金時豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	クリームシチュー	鶏肉 白花豆	牛乳	人参	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	植物油 バター
3 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ししやもの天ぷら	ししやも	青のり			天ぷら粉	植物油
	野菜のごま和え			人参 小松菜	キャベツ		ごま
	赤だしみそ汁	なると	わかめ みそ	人参 葉ねぎ	大根 えのき 玉ねぎ		
ひなあられ					あられ		
4 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	肉豆腐	牛肉 豚肉 焼き豆腐		人参 春菊	玉ねぎ えのき	しらたき さとう	植物油
キャベツと春雨の甘酢和え	ちりめんじゃこ		人参	キャベツ きくらげ	春雨 さとう	ごま	
5 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	金時コロッケ	鶏肉			玉ねぎ	さつま芋 じゃが芋 パン粉 米粉 小麦粉 さとう	植物油
	ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ		
	白菜スープ	鶏肉	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ えのき	じゃが芋 コーンスターチ	植物油
6 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	肉じゃが	豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 しらたき さとう	植物油
	ビーンズサラダ	大豆 いんげん豆		小松菜 人参	キャベツ レモン	さとう	植物油
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	青のり				ごま
9 (月)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	インドかおる金時かき揚げ	ちくわ		人参	玉ねぎ	さつま芋 天ぷら粉	植物油
豆腐と卵のスープ	豆腐 鶏肉 鶏卵		チンゲン菜	玉ねぎ えのき	麩 てん粉		
10 (火)	ビビンバ (麦ごはん)	牛肉 鶏卵		人参 小松菜 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし 切干し大根	精白米 大麦 さとう	植物油 ごま油 ごま
	牛乳		牛乳				
	もずくのスープ	豆腐	もずく	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき		ごま油
11 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	植物油
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	キャベツ もやし		植物油 ごま
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき		
いちごクレープ	豆乳				さとう 米粉 水あめ	油脂	
13 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわしの生姜煮	いわし				でん粉 しょうが さとう	
	野菜のしそ和え			人参 小松菜	キャベツ		
ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	植物油	
16 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	白いんげんのクリーム煮	鶏肉 あさり 白いんげん 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ	じゃが芋 コーンスターチ	バター
	野菜とツナのソテー	ツナフレーク		人参 小松菜	もやし えのき コーン 玉ねぎ		植物油
いちごジャム					いちごジャム		
17 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	あじ				小麦粉 でん粉 パン粉	植物油
	野菜の昆布和え		塩昆布	ブロッコリー	キャベツ		
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	じゃが芋		
18 (水)	カレーライス (麦ごはん)	豚肉 豚レバー		人参	にんにく 玉ねぎ	精白米 大麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	豆腐	切り昆布 茎わかめ		キャベツ きゅうり コーン		
りんご				りんご			